



# 여울보건소식

**발행인** 학교장 강철성  
**편집인** 보건교사 백은희  
**발행일** 2018. 3. 5



여울초등학교 어린이 여러분~!!  
 본교 입학과 새 학년 됨을 진심으로 축하합니다. 새 학기에 적응하느라 몸도 피곤해지고 낮과 밤의 심한 온도 차이로 감기를 포함한 각종 질병에 걸리기 쉬운 때입니다. 적당한 수면과 운동, 균형 있는 음식 섭취, 손 씻기, 양치질 등 규칙적인 생활습관으로 건강관리에 힘쓰기 바랍니다.

## 보건실 이용 안내

보건실은 우리 학교 전체 어린이들과 선생님들의 건강 관리 및 응급처치, 안정 등이 이뤄지는 곳입니다. 모든 사람들이 편안하게 이용할 수 있도록 다음 내용을 지켜주세요!!

- 응급 상황인 경우를 제외하고 우선 담임선생님의 허락을 받고 방문합니다.
- 부축이 필요하거나 상황 설명 등 도움이 필요한 경우가 아니라면 환자인 학생 혼자 이용하도록 합니다.
- 보건선생님에게 아픈 곳을 자세히 이야기 합니다. 약을 먹고 왔다면, 약 먹은 것을 이야기 합니다.
- 많이 아프지 않으면 쉬는 시간을 이용합니다.
- 허락없이 약을 먹거나 바르지 않습니다.
- 보건실의 요양시간은 1시간을 원칙으로 하며 증상 호전이 없으면 병원진료나 가정에서 안정 합니다.

## 학교응급환자 후송 절차



학교교육과정 중에 발생하는 모든 안전사고의 경우, 교육부 『학교에서의 응급의료 관리체계』에 의거 다음과 같이 처리합니다.

- 위급하지 않으나 병원 진료가 필요한 경우 : 보건실에서 응급조치하고 보호자에게 연락하여 인계함을 원칙으로 합니다.
- 위급하다고 판단되는 경우: 보호자에게 연락 후 교사와 동행하여 인근병원으로 우선 후송합니다.
- 움직이기 어렵거나 생명을 위협하는 응급상황: 119구조대에 연락하며, 보건교사와 교사가 동행하여 학생을 병원으로 신속히 후송합니다.

## 감염병으로 인한 등교중지 안내



- ①담임선생님  
께 연락

②반드시  
병원 진료

③가정에서격리치  
료(등교중지실시)

병명	초기증상	등교중지기간
수두	발열과 동시에 발진, 수포	모든 수포에 가피가 형성될 때 까지(약 7일)
수족구병	발열, 발바닥, 구강내 수포 및 궤양	수포 발생 후 6일간 또는 딱지가 형성될 때까지
결핵	피곤, 기침, 체중감소, 식은 땀	약물치료시작 후 2주까지
일본뇌염	몸이 노곤하고 고열	급성증상이 완전히 나을 때 까지
유행성 이하선염	발열, 귀밑이 부어오름, 식욕부진	귀밑의 부어오른 것이 가라앉을 때 까지
인플루엔자(독감)	발열(37.8도이상), 기침, 콧물, 코막힘 중 1개 이상	해열제 복용 없이 발열이 24시간 없을 때 까지
A형간염	고열, 권태감, 황달, 식욕부진, 오심, 복통	감염자의 경우 증상발생 후 2주간

### • 학교에서 걸리기 쉬운 감염병

- 개인의 상태에 따라 등교중지 기간 및 상황이 변할 수 있습니다.
- 아동이 예방접종을 받지 않은 경우에는 가까운 병원에서 예방접종을 받아 가급적 질병에 걸리지 않도록 하시기 바랍니다.
- 감염병에 걸리지 않으려면?

손 씻기	눈관리	기침예절
면역력 향상	상한음식, 물 조심	모기 조심

## 봄철 건강관리 안내

- 입고 씻기 편한 외투를 걸쳐 몸이 춥거나 덥지 않게 조절합니다.
- 손 씻기와 이 닦기를 철저히 합니다.
- 봄나물, 싱싱한 야채와 과일 등 영양분을 골고루 잘 섭취합니다.
- 적당한 운동을 하고, 피로가 쌓이지 않도록 휴식을 취합니다.
- 물을 자주 마셔 수분을 보충하고, 실내습도를 적정하게 유지합니다. (50~60%)
- 황사가 있을 땐 황사에 피부가 노출되지 않도록 긴소매를 입고 마스크를 착용하도록 합니다.

## 약부모와 함께아는 성교육 성폭력 예방, 이렇게 지켜요!

- 누가 강제로 데려가려하면 큰소리로 주위사람들에게 도움을 청하고 사람이 많은 곳으로 뛰어가세요.
- 놀 때는 밝고 환한 곳에서 친구들과 함께 놀아요.
- 낯선 사람이 이름, 사는 곳, 전화번호를 물으면 절대 알려주면 안돼요.
- 아는 사람이 같이 가자고 해도 따라가지 말고 부모님께 먼저 전화로 확인하고 허락을 받으세요.
- 집에 혼자 있을 때에는 문을 꼭 잠그고 있어요.
- 호루라기를 가지고 다니며 위급상황엔 불어 알려요.
- 학교에서 집에 돌아갈 때 같은 방향 친구와 함께 가요.
- 위급할 때는 주변 가게나 안전지킴이집으로 들어가요.
- 아는 사람이라도 원하지 않는 신체접촉에는 자신의 의사를 분명하게 말해요.

## 성교육의 구체적인 목표는 무엇일까요?



성교육은 성 의식을 바르게 갖게 하고, 성행동 등을 합리적이고 인격적이며 사회적으로 원만하게 하도록 돕는 교육입니다.

따라서 학교와 가정이 협력하여 의도적이며, 계획적으로 시행해야 합니다.

학교에서는 연간 학년당 15차시 이상의 성교육 계획에 의해 담임교사, 보건교사와 성교육 외부강사를 초빙하여 관련교과, 창체활동시간, 가정통신문 등을 활용하여 매년 실시하고 있습니다.

### ✿ 일상생활에 필요한 기본 습관을 기릅니다.

성교육 목표는 몸을 깨끗이 하고 신체의 안전을 도모하고, 규칙적인 생활을 유지하는 등 기본이 되는 생활습관을 기르며 가정 안에서는 부모, 형제, 친척 등과 원만한 관계를 갖게 합니다.

### ✿ 지적 학습을 통하여 체계적이고 과학적인 성 지식을 습득합니다.

남녀의 생리적 구조와 기능, 남녀의 심리적 특성과 역할, 남녀 간의 평등, 신뢰, 존경, 협력에 입각한 사회적 관계 등에 관해 과학적인 지식을 가지게 합니다.

### ✿ 올바른 성 의식, 분별 있는 성 윤리를 확립 합니다.

올바른 성 의식을 가지게 하고 분별 있는 성 윤리를 형성하게 하며, 이러한 성 의식, 성 윤리는 어려서부터 어른이 될 때까지 은연중에 형성되는 것입니다.

### ✿ 남성과 여성은 인간의 가치에 있어 평등하다는 것을 가르칩니다.

남녀간의 차이를 인정하고 평등한 존재임을 알게 합니다.

### ❖ 성 고충상담창구 운영 안내 ❖

학생 여러분은 성희롱, 성폭력 등 성(性)과 관련된 문제가 발생 하였을 때는 가장 먼저 담임선생님이나 부모님께 알려 상담이나 적절한 도움을 받으시기 바랍니다. 또한 학교에는 여러분을 도와주는 성(性)고충상담창구를 보건실에 설치하여 운영하고 있으니 필요할 때 도움을 받으시기 바랍니다.

## 약부모와 함께아는 약물오남용 예방교육

초등학교 어린이는 약물에 대한 반응이 민감하고 약물을 사용할 때 결과를 예측하기 어려워 어린이에게 의약품은 복용시킬 땐 이상반응에 주의합니다.



학교 보건실에서는 아동들에게 꼭 필요한 상황이 아니면 약을 함부로 사용하지 않으며, 필요시 안정성이 높은 단일약품을 사용하고 있습니다.

### • 약물의 올바른 사용법

- 의사, 약사의 지시나 법에 따라 처방, 용법, 치료목적, 유효기간 등을 정확히 지켜 사용하는 것이며, 약은 일반 물로 복용하는 것이 좋습니다.

## 봄 불청객 ‘알레르기’ 예방법

### • 봄철 알레르기 질환 :

- 봄철에 흔한 알레르기 질환의 원인은 바로 꽃가루입니다. 꽃가루 때문에 피부, 눈, 코의 가려움증, 부어오름, 뾰루지, 눈물이나 콧물이 흐르는 등의 일이 생길 수 있습니다. 그러므로 이 시기 꽃가루 알레르기가 있는 학생은 꽃가루가 많이 날리는 장소로 다니는 일은 피하고 외출할 때는 되도록 긴팔 옷과 마스크, 장갑 등을 착용해 꽃가루가 신체에 닿는 일을 가능한 한 막아야 합니다.

### • 아토피 피부염 :

건조한 날씨 때문에 심해지는 아토피 피부염은 피부가 축축한 상태일 때 증상이 덜 나타납니다. 피부를 축축하게 유지하기 위해서는 가습기 등을 이용해 습도를 적절히 맞춰야 합니다. 목욕을 할 때에는 뜨거운 물, 비누와 때수건은 되도록 쓰지 않도록 하고, 샤워 횟수도 줄이는 것이 좋습니다. 목욕 뒤에는 물기를 대강 닦고 보습제를 충분히 발라 피부가 충분히 습기를 머금도록 해야 합니다.

## 미세먼지와 건강

미세먼지란 눈에 보이지 않을 정도로 가늘고 작은 먼지를 말합니다. 이 먼지는 여러 유해 물질로 이루어져 있습니다.

먼지 크기가 작을수록 우리가 숨 쉴 때 코 점막을 통해 걸러지지 않고 폐까지 직접 침투하여 천식이나 폐질환을 유발하거나 자극합니다. 또한 미세먼지는 세계보건기구에서 지정한 1급 발암물질입니다.

### • 미세먼지 농도 높은 날 건강 생활 수칙

- 산, 축구 등 오랜 실외활동을 자제하고, 특히 어린이, 노약자, 호흡기 및 심폐질환자는 가급적 실외활동 자제하도록 합니다.

- 학교에서는 실외활동을 실내활동으로 대체합니다.

- 실외 활동 시에는 마스크 등 보호구를 착용합니다.

- 귀가 후 세면을 자주하고, 흐르는 물에 눈과 코를 씻습니다.

- 하루 1.5L 이상의 물을 섭취 합니다.

\*에어코리아<<http://www.airkorea.or.kr/>>에서 실시간 미세먼지 농도를 확인할 수 있습니다\*

